

# 人気レシピ集

主食部門  
おかず部門  
お菓子部門

主食部門

★準グランプリ  
カレードリア

★ごみゼロくんの一押し賞  
ほっこりお焼き  
★ごみゼロくんの一押し賞  
切り餅グラタン

おかず部門

★準グランプリ  
すっきりかき揚げ

お菓子部門

★準グランプリ  
栄養まるごと! かぼちゃのパウンドケーキ

栄養士会  
作成レシピ

サケ缶と野菜の混ぜずし  
スイカの皮の冷製ポトフ

家庭内のごみ減量に結びつく料理のアイデアを募集する「環境にやさしい料理レシピコンテスト」を開催し、人気投票の結果決定した、人気レシピ8点と、山形県栄養士会作成のレシピ2点をレシピ集としてまとめました。ぜひご家庭でお試ください。



県では家庭で行えるごみの削減方法をまとめた、「ごみゼロやまがた推進BOOK」を作成しています。詳しくは、県HPをご覧ください。

ごみゼロやまがた推進BOOK [検索](#)

## 環境にやさしい料理レシピ集2018

発行：山形県環境エネルギー部循環型社会推進課 TEL.023(630)2302  
編集協力：公益社団法人山形県栄養士会

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



主食部門★グランプリ  
麦茶香る!!  
もっちりソフト  
フランスパン!!



おかず部門★グランプリ  
鶏肉の  
カレーフライ



お菓子部門★グランプリ  
器ごと食べられる!  
さつまいもの  
リンゴカップ





麦茶の出がらしを使ったフランスパン  
**麦茶香る!!**  
**もっちりソフトフランスパン!!**

鶴岡市 菅原裕子さん



**プロからのワンポイントアドバイス**

麦茶は、香りに富んでミネラル分が多く、食べるときに乳製品と合わせることでおすすめメニューになります。麦茶パックの水分はしっかり取り除きましょう。

**ごみ減量のポイント**

麦茶パックの出がらしを使ったところ。

**材料 (2人分)**

- 強力粉……………125g
- 薄力粉…………… 50g
- ドライイースト…………… 4g
- 麦茶…………… 100cc
- 塩…………… 3g
- 砂糖…………… 4g
- 出がらしの麦茶パック……………2パック (水気を切る)
- 仕上げ用強力粉…………… 少々

**作り方**

- ① 冷凍用ジッパー付き保存袋に仕上げ用強力粉以外の全ての材料を入れ、15分こねる。
- ② 1次発酵…そのまま温かい所に置いておく、大きさが倍になったらOK!
- ③ ベンチタイム…生地を4つに分け、手の平でぺちゃんこにしてガスを抜き丸くまとめる。濡れ布巾をかけ、10分休ませる。
- ④ 成形…生地を手の平でぺちゃんこに押しさえ、外側を折り込みながら真ん中で合わせ閉じ綺麗に丸めなおす。
- ⑤ 2次発酵…生地に濡れ布巾をかけ、その上からラップをふんわりかけて、1.5倍位にふくらませる。
- ⑥ 生地に茶こしで仕上げ用強力粉をふる。包丁や剃刀に油をつけ切れ目を入れる。
- ⑦ オーブンを200℃に予熱し、10～15分焼いて完成!!

※麦茶パックの水分を切る時は、手の平を広げ両手で押さえるとパックが破れません。  
 ※次の日に食べるときはオーブントースターなどで温めると美味しくいただけます。

**調理時間 ……120分**

**1人前の調理コスト ……50円**



残ったご飯とじゃがいもの皮、にんじんの皮を使ったカレードリア  
**カレードリア**

南陽市 神居 愛さん



**プロからのワンポイントアドバイス**

カレーは大変応用が利き、野菜の皮を加えることで食物繊維たっぷりのメニューになります。ごはんをパンやマカロニなどにして食べやすく変身できます。

**ごみ減量のポイント**

残りご飯、野菜の皮、余ったカレーを使ったところ。

**材料 (1人分)**

- じゃがいもの皮…………… 10g
- にんじんの皮……………10g
- ごはん…………… 100g
- チーズ(スライス)…………… 2枚
- カレー……………50g
- カレー粉…………… 7g

**作り方**

- ① じゃがいもの皮とにんじんの皮をしっかり洗い、食べやすいサイズに細かく切る。
- ② ①をカレーに加え、カレー粉を入れて火にかける。
- ③ グラタン皿にごはんを盛り、カレーをのせる。
- ④ チーズをのせ、200℃に熱したオーブンで10～15分焼く。

※チーズをたくさんせるのがおいしく作るポイントです。

**調理時間 ……30分**

**1人前の調理コスト ……200円**





## ほっこりお焼き

鹿児島市 久木田仁美 さん



### プロからのワンポイントアドバイス

残りがちなみそ汁をアレンジしたメニューです。お焼きはすまし汁の味でも美味しくできます。上に飾るのは、ごまやかつお節など工夫し、味を楽しめます。

### ごみ減量のポイント

残りがちなお味噌汁とご飯を使ったところ。

### 材料 (1人分)

- ご飯…………… 150g
- お味噌汁…………… 80cc
- 油…………… 適量
- 青海苔…………… 適量

### 作り方

- ①お味噌汁の鍋の中にご飯を入れ、軽く温める。
- ②①に火が通り、水分がなくなり、固めのおかゆぐらいになったら取り出して、ボウルなどにうつし、すりこぎでつぶす。
- ③②を平べったくのばし、油(適量)を熱したフライパンにのせ、中火でそれぞれ両面を2分程度焼く。
- ④焼けたら器によそい、青海苔をまぶす。

※上に青海苔を散らすことで風味が良くなります。もみ海苔などでも良いと思います。

🕒 調理時間 ……30分

👛 1人前の調理コスト ……250円



## 切り餅グラタン

山形市 小林莉奈 さん



### プロからのワンポイントアドバイス

野菜を皮つきで使うことで、歯触りと風味がよくなります。主食と副菜が一度にとれるメニューです。強力粉で粘りのあるホワイトソースが出来上がります。

### ごみ減量のポイント

残った切り餅と皮つきの野菜を使ったところ。

### 材料 (2人分)

- 切り餅…………… 2個
- 玉ねぎ…………… 1個
- ジャガイモ…………… 1個
- にんじん…………… 1/2本
- 牛乳…………… 400ml
- バター…………… 30g
- 強力粉…………… 40g
- 塩…………… 適量
- こしょう…………… 適量
- チーズ…………… 100g

### 作り方

- ①玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを洗い、薄切りをする。餅を薄く切る。
- ②じゃがいもは串が刺さるまでゆでる。
- ③鍋にバターを20g入れ溶かし、にんじんと玉ねぎを炒める。
- ④強力粉を入れて、牛乳を少しずつだまにならないように混ぜる。じゃがいもを入れる。
- ⑤塩こしょうで味をととのえる。
- ⑥あらかじめ器にバターを10g塗り、ホワイトソースを入れて、餅を並べチーズを乗せる。
- ⑦200℃に予熱したオーブンで10分焼く。

※強力粉に入れる牛乳の量を調整しながらホワイトソースにとろみをつけるのがポイントです。

🕒 調理時間 ……20分

👛 1人前の調理コスト ……221円



余ったカレーを使ったチキンフライ

## 鶏肉のカレーフライ

村山市 高橋玲菜さん



### プロからのワンポイントアドバイス

下味にカレーとビールの残りを使うことで風味よく、オリジナルのフライになっています。揚げ温度に注意が必要、ジッパー付き保存袋が役買っています。

### ごみ減量のポイント

残ったカレーと、余った食パンとビールを使ったところ。

### 材料 (4人分)

- 鶏むね肉……………2枚
- 生姜……………1/2個
- ビール……………大さじ2
- カレー……………大さじ2
- 小麦粉……………大さじ2
- 卵……………1個
- 食パン……………2枚
- 揚げ油……………適量

### 作り方

- ① 鶏肉のすじをとる。
- ② 3等分～4等分に鶏肉をカットする
- ③ ジッパー付き保存袋に鶏肉とカレー、溶き卵、生姜のすりおろし、ビール、小麦粉を入れてもむ。
- ④ 食パンをトースターで3分焼く。
- ⑤ 焼いた食パンをフードプロセッサーに一口大にちぎって入れてパン粉にする。
- ⑥ パン粉を鶏肉につけて170℃の油できつね色になるまで揚げる。

※焦げないようにきつね色になるまで揚げるのがポイントです。

🕒 調理時間 ……40～60分

👛 1人前の調理コスト ……300円



野菜と残ったお味噌汁を使ったかき揚げ

## すっきりかき揚げ

鹿児島市 久木田仁美さん



### プロからのワンポイントアドバイス

みそ汁の塩分で食べられ減塩になります。ごぼうや大根の皮など無駄なく応用できます。片栗粉を加えることで、さっくりと揚がります。

### ごみ減量のポイント

少しだけ残りがちなお味噌汁を使ったところ。

### 材料 (1人分)

- にんじん……………5cm
- セロリ……………10cm
- お味噌汁……………適量
- 小麦粉、片栗粉……………適量
- 揚げ油……………適量

### 作り方

- ① にんじんを5mm幅の細い棒状に切る。セロリは斜めに薄くスライスする。
- ② お味噌汁は具が大きいようならあらかじめ取り出して、細かく刻んでおく。
- ③ ①の野菜に小麦粉と片栗粉同量をまぶし、お味噌汁に入れて粉っぽさが残る程度に溶き混ぜる。
- ④ フライパンに油(適量)を熱し、③のタネをスプーンですくい、静かに流し入れる。
- ⑤ きつね色になるぐらいまで両面を2～3分ずつ揚げ焼きする。

※普段お味噌汁に入れないような野菜(にんじん、セロリ)を使うのが、おいしく作るポイントです。

🕒 調理時間 ……30分

👛 1人前の調理コスト ……300円



# りんごとさつまいもを丸ごと使ったデザート 器ごと食べられる! さつまいものリンゴカップ

村山市 川越 祭 さん



## プロからの ワンポイントアドバイス

見た目にも鮮やかな季節感たっぷりのデザートです。さつまいもとりんごを重ね煮にして、器に詰めてまるごとオーブンで焼いても香りが引き立ちます。

## 💡 ごみ減量のポイント

りんごは丸ごと、さつまいもは皮をむかずに使ったところ。

## 🍳 材料 (2人分)

- りんご…………… 2個
- さつまいも…………… 200g
- 砂糖…………… 大さじ2
- バター…………… 16g
- 水…………… 100cc

## 🔍 作り方

- ① りんごの上部1cmほどを横に切り、中身をくり抜く。
- ② さつまいもをよく洗い、半月切りにし、茹でる。
- ③ 茹であがったさつまいもをフォークで粗くつぶす。
- ④ 鍋にバター、砂糖、さつまいも、1cm角に食べやすく切ったりんごの中身、水100ccを入れ、りんごが柔らかくなるまでじっくり弱火で煮る。
- ⑤ りんごの器に④をつめて完成。

※りんごとさつまいもが同じ甘さになるまで弱火でじっくり煮るのがポイントです。

🕒 調理時間 ……60分

👛 1人前の調理コスト ……400円



# かぼちゃを丸ごと使ったパウンドケーキ 栄養まるごと! かぼちゃのパウンドケーキ

東根市 後藤 ゆきこ さん



## プロからの ワンポイントアドバイス

かぼちゃの種まで使うアイデア料理です。かぼちゃの種の天日干しは、三日くらいが目安です。クルミ等を加えるとさらに栄養価がアップします。

## 💡 ごみ減量のポイント

普段は捨ててしまいがちなかぼちゃの皮とわた、種を使ったところ。

## 🍳 材料 (6人分)

- 18cmパウンド型…………… 1つ
- かぼちゃ(皮、わたを含む)… 500g
- 薄力粉…………… 100g
- ベーキングパウダー… 小さじ1
- 卵…………… 2個
- バター…………… 100g
- かぼちゃの種…………… 10個
- グラニュー糖…………… 70g

## 🔍 作り方

- 下準備
  - オーブンを170℃に予熱する
  - バター、卵を室温に戻す。薄力粉、ベーキングパウダーを合わせてふるう。
  - 種を天日で乾燥させ、殻をむいて中身を取り出す。
- 作り方
  - ① かぼちゃを皮、わたごと20~30分蒸す。
  - ② ①フードプロセッサーにかけ、ペースト状にする。
  - ③ ②とバターをボウルに入れ、ゴムべらでクリーム状になるまで練る。
  - ④ ③にグラニュー糖、卵を少しずつ加え、さらに練る。
  - ⑤ ふるった粉類を2、3回にわけ、④にさっくりと混ぜる。
  - ⑥ ⑤をオーブンシートをしいたパウンド型に流し込み、種をちらす。
  - ⑦ 予熱したオーブンで40分焼く。

※分離させないために、バター、卵は必ず室温に戻し、少しずつ混ぜてください。  
※グルテンで食感が悪くなるため、薄力粉を加えたら混ぜすぎないことがポイントです。

🕒 調理時間 ……90分

👛 1人前の調理コスト ……47円



香味野菜の風味豊かな混ぜずし。  
酢飯とサケ缶の相性は抜群。

## サケ缶と野菜の混ぜずし



### 💡 ごみ減量のポイント

ローリングストック※により備蓄品の  
期限切れを防ぎます。

### 🔍 作り方

- ① サケ缶は、缶汁をきってほぐす。
- ② 生姜と青じそはせん切りにする。  
みょうがは小口切りにする。  
**A**は混ぜ合わせる。
- ③ 温かいごはんに②を加えて、切るように混ぜ合わせる。
- ④ ①を加えて軽く混ぜ合わせる。

※薬味が多めの方が、サケの臭みが消えて美味しくなります。また、青じそはせん切りにして、水洗いしてアクをとってから混ぜると香りが効いて美味しいです。

### ※ 「ローリングストック」とは・・・

ローリングストックとは、従来からの「災害用の備蓄は期限の長いものを買って、何かあるまで触れずに置いておく」という備蓄方法ではなく、普段使う食料品（缶詰・レトルト食品など）を、もしもの場合に備えて多めに買って置き、古くなったものから日々の生活の中で使い、使った分を買い足すことで常に新しいものを保存しておくという、新しい災害用備蓄の考えです。

日々の生活の中で古いものから消費していくので、備蓄品の「期限切れ」を防ぐことができます！

### 🍲 材料 (2人分)

- サケ水煮缶…………… 1缶 (180g)
- 温かいごはん… 茶碗2杯分 (300g)
- 生姜…………… 2かけ
- みょうが…………… 1個 (10g)
- 青じそ…………… 4枚

### A

- 酢…………… 大さじ1/2
- いり白ごま…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/2

🕒 調理時間 ……15分

👛 1人前の  
調理コスト ……150円

スイカの皮を使用したポトフ

## スイカの皮の冷製ポトフ



### 💡 ごみ減量のポイント

普段は残すスイカの皮の白い部分  
を使ったところ。

### 🔍 作り方

- ① スイカの赤身の部分をはずし（赤味が多少残ってもよい）、外側の緑の皮もはずす。
- ② スイカは5cm幅に切り、ベーコンも5cm幅に切る。
- ③ 鍋に②を入れ、水、酒、コンソメを入れてやわらかくなるまで、煮込む。
- ④ スイカがやわらかくなったら、好みでこしょうを入れ、粗熱を取る。
- ⑤ ④をタッパー等に移し、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 冷たい器に盛り、好みで生バジル等飾る。

※夏は冷たく、冬は温かくしても美味しくいただけます。  
スイカの皮の他、夕顔や冬瓜でも美味しくいただけます。  
※香辛料を効かせると風味が増します。

### 🍲 材料 (4人分)

- スイカの皮…………… 400g  
(緑の部分を除く)
- 水…………… 400ml
- 酒…………… 80ml
- ベーコン…………… 120g
- コンソメ…………… 1個
- こしょう…………… 適宜

🕒 調理時間 ……30分

👛 1人前の  
調理コスト ……100円